

Rezept

Hirsotto mit Rotkohl

Ein Rezept von Hirsotto mit Rotkohl, am 09.05.2024

Zutaten

400 g Rotkohl	2 EL Olivenöl
250 g Hirse	800 ml Gemüsebrühe
100 g Walnusskerne	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 23 g F, 11 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Den Rotkohl waschen, putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel dann in dünne Streifen hobeln oder schneiden.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Rotkohl darin ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Die Hirse zugeben und ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, gut verrühren und aufkochen. Den Hirsotto dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Hirsotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Schalen anrichten. Mit den gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.